

४. कौशल्यात्मक उपक्रम

४.१ जिम्नॉस्टिक



चक्राकार उडी

४.२ अॅथलेटिक्स



उंच उडी

लक्षात ठेवा :

स्वतःची क्षमता ओळखून वरील कौशल्यांचा मार्गदर्शन घेऊन सराव करावा. प्रत्येक कौशल्याची शास्त्रशुद्ध माहिती करून घ्यावी. उतावळेपणा किंवा घाई करू नये. उंच उडी विषयी फक्त माहिती घेणे अपेक्षित आहे. (कमी उंचीवर उडी मारण्याचा सराव करावा.)

- वरील उपक्रमांपूर्वी उत्तेजक क्रिया करून घ्याव्यात. कोलांटी घेण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांना समोर/मागे कोलांटीचा सराव द्यावा. हात व पायांच्या योग्य स्थितीकडे लक्ष द्यावे. लांब व उंच उडी घेताना सुरक्षिततेची काळजी घ्यावी.

४.३ मूलभूत क्रीडा कौशल्ये



कब्डडी (हुतुतू)



कराटे

माझी कृती

वर्तमानपत्रे व मासिकातील कब्डडी आणि कराटे या खेळांच्या चित्रांचा संग्रह करा.

- ◆ कब्डडी आणि कराटे या खेळांमधील कौशल्यांचा परिचय करून द्यावा. उदा., कब्डडी - दम घेणे, हात मारणे, पाय पकडणे, कंबर पकडणे, पाय मारणे, हात पकडणे इत्यादी. कराटे- बो(वंदन करणे), पंच(मुष्टिप्रहार), पवित्रा, कीको (लत्ताप्रहार), ब्लॉक(रोध) इत्यादी.

हॅण्डबॉल



माझी कृती

हॅण्डबॉल किंवा त्याच आकाराच्या व हातात पकडता येईल अशा चेंडूने सराव करणे.

- वरील खेळांच्या मूलभूत कौशल्यांची कृती करून घ्यावी, खेळाचे नियम सांगावेत. विद्यार्थ्यांच्या कौशल्याचा अंदाज घेऊन त्याप्रमाणे सराव करून घ्यावा. उदा., टप्पे घेणे, टप्पे घेत धावणे, चेंडू झेलणे, चेंडू फेकणे, गोल अडवणे इत्यादी.

सॉफ्टबॉल



माझी कृती

सॉफ्टबॉल खेळाच्या मूलभूत कौशल्यांची अचूक कृती करण्याचा प्रयत्न करा.

- ◆ रबरी चेंडूच्या मदतीने शिकवावे. सराव करताना मूलभूत कौशल्ये व क्षमता विकसित होतील याकडे लक्ष द्यावे. उदा., योग्य बॅटिंग, फिल्डिंग. थ्रोईंग, पिचिंग, कॅचिंग, बेस रनिंग इत्यादी. शरीरस्थिती, तसेच सुरक्षितता यांकडेही अवधान असावे.

४.४ मानवी मनोरे

मनोरा म्हणजे एकावर एक केलेली आकर्षक रचना. ही रचना वस्तूंची, तसेच माणसांची केली जाते. माणसांना एकावर एक उभे करून जो मनोरा तयार होतो, त्याला 'मानवी मनोरा' असे म्हणतात.



माझी कृती

मोठ्या व्यक्तींच्या मार्गदर्शनानुसार मनोरे रचण्याचा प्रयत्न करावा.

- ◆ विद्यार्थ्यांचे वय, क्षमता, इच्छा यांचा विचार करून मनोऱ्यांची रचना करावी. आधी चित्र किंवा फोटो दाखवून मनोऱ्याच्या थरांची माहिती द्यावी. योग्य स्थिती समजावून द्यावी. सुरक्षिततेच्या दृष्टीने योग्य ती काळजी घ्यावी.
- ◆ विशेष कार्यक्रमांच्या वेळी मनोऱ्यांचे सादरीकरण करावे त्यासाठी आवश्यक सराव घ्यावा. शक्य असल्यास संगीताच्या तालावर प्रात्यक्षिक करावे म्हणजे ते आकर्षक दिसेल.

४.५ प्रसिद्ध भारतीय खेळाडू



सचिन तेंडूलकर
क्रिकेट



पी.टी.उषा
धावणे



पी. व्ही. सिंधू
बॅडमिंटन



खाशाबा जाधव
कुस्ती

माझी कृती

परिसरातील खेळाडूंची माहिती मिळवून ती वर्गात सांगा. मासिके किंवा वर्तमानपत्रांत येणाऱ्या खेळ व खेळाडूंच्या छायाचित्रांचा संग्रह करा.

♦ चित्रफितीच्या मदतीने शिकवावे. परिचित खेळाडूंची माहिती विचारावी. अपरिचित खेळाडूंची माहिती सांगावी.

४.७ विविध खेळांची मैदाने



क्रिकेट



खो खो



टेनिस



व्हॉलीबॉल

माझी कृती

निरनिराळ्या खेळांच्या मैदानांचे निरीक्षण करणे.

- ♦ विविध खेळांच्या मैदानांतील वेगळेपणा समजावून सांगावा. वरच्या वर्गातील मुले खेळत असताना यांना प्रत्यक्ष मैदानावर न्यावे.

माझ्या आवडीचे खेळ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

चित्राकृती / फोटो

- ◆ आवडलेल्या खेळांची नावे लिहण्यास व त्या खेळाच्या साहित्यांची चित्रे काढावयास सांगावी. हा खेळ का आवडला हे विचारावे.